



COLEGIO MEXICANO DE TERAPEUTAS PROFESIONALES EN MASAJE Y ENFERMERÍA HOLÍSTICA, AC

Impulsor de la normalización y certificación del masaje en México

Manzanillo #15-303 , Col. Roma Sur,
México D.F. C.P. 06760, Tels.: 8596-1134, 8596-1135
www.colegiodemasaje.com

MANUAL DE CURSO

TÉCNICA HOLÍSTICO

Presidente: J. Mauricio López López
Directora General: Guadalupe Tenorio George

Diplomado profesional en masaje. Módulo Técnica Holístico. D.R. 2014, Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C. La información contenida en el presente manual es de carácter confidencial y privilegiada, por lo que se encuentra protegida por el Secreto Industrial y Comercial, quedando estrictamente prohibida su reproducción, divulgación, apoderamiento o uso de la misma sin el consentimiento de su titular. Cualquier violación a lo anterior podrá ser sancionada penalmente.

Presentación

Mi encuentro con la cultura del masaje es el resultado de las circunstancias que la vida me ha presentado.

De diversas formas se hacía presente la inquietud de buscar caminos alternativos ante el desgaste de las estructuras sociales, económicas y educativas.

En la historia de la humanidad se han presentado diversos puntos críticos en la recta del tiempo y para no profundizar en este contexto cronológico, sólo retomaré la referencia de los últimos quinientos años.

En este tiempo la humanidad ha transitado por:

- La visión dogmática fundamentada en la fe y las tradiciones.
- La visión científica, sustentada por la ciencia y el materialismo.

Visiones humanas que han generado enormes contribuciones al desarrollo de la humanidad, sólo que parte del costo ha sido el desastre ecológico, la deshumanización y una enorme pérdida del sentido de la vida.

Afortunadamente, en los últimos años la humanidad ha retomado sus esencias, porque si bien es cierto que el hombre se ha ido transformando, la esencia no se pierde, se mantiene, a pesar de las circunstancias, por más graves que éstas sean.

Y es en ese punto donde surge la visión holística, como una alternativa sustentable que sólo asume la esencia de la humanidad desde un punto de vista universal y natural.

Al instituirse el Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, se toma la visión holística y se acude con conciencia y responsabilidad a cada uno de los lugares que dan origen al masaje, como lo es México, Japón, China, India, Tailandia y España.

Que han acumulado miles de años de experiencia en propuestas alternativas y naturales para hacer frente al desastre humano.

Como consecuencia de las experiencias adquiridas en cada uno de estos lugares y complementando el esquema con información bibliográfica, presento a ustedes

este manual que pretende generar conciencia de una opción dentro del universo del masaje.

Adicionalmente, el manual ofrece la información necesaria para que el Terapeuta cuente con las herramientas suficientes para hacer frente a su proceso de certificación impulsado firmemente por el Colegio ante las instituciones oficiales de nuestro país.

La intención de los contenidos es poner puntos de partida, para que cada uno inicie su propio encuentro con la cultura del masaje.

Deseo que este encuentro esté lleno de voluntad para aprender, para compartir, para crecer y asumir la vida con conciencia.

Mauricio López López



Misión

Formar Terapeutas Profesionales con visión holística y capacidades técnicas en el ámbito del masaje, que participen éticamente en el desarrollo sustentable de la conciencia individual y social.

Visión

El Colegio Mexicano de Masaje aspira a continuar siendo la Institución Mexicana líder en impulsar la profesionalización del Terapeuta Corporal Manual y la normalización del masaje en México, y con este fundamento difundir la cultura del masaje.

Filosofía

El Terapeuta formado en el Colegio Mexicano de Masaje trabaja en conciencia y reconocimiento de que el Masaje es un arte en el que se trabaja con la envoltura del alma que es el cuerpo.

Valores

Los valores con los cuales trabajamos, formamos y transmitimos a nuestros alumnos son:

Ética: Aplicar las Técnicas de Masaje en estricto apego a su origen, dándole su valor al ser y a su integridad.

Respeto: Respeto al alumno en su integridad y creencias, cordialidad y atención por parte de todo el personal que integra al Colegio, fomentando y motivando la empatía, compañerismo y colaboración.

Profesionalismo: Las clases y prácticas impartidas en el Colegio Mexicano de Masaje se llevan a cabo por instructores certificados, con pleno conocimiento de la técnica, apoyo pedagógico, puntualidad y respeto hacia todos los alumnos, en instalaciones adecuadas y con material didáctico.

Lema

Por una cultura del masaje.

Índice

Presentación	2
Introducción	6
Antecedentes históricos	9
Diagnóstico previo al masaje.....	12
La piel.....	14
Hoja clínica.....	17
Signos vitales.....	23
Gama de movimientos	25
Contraindicaciones del masaje.....	30
Aspectos básicos que debe cubrir un terapeuta.....	32
Aceites portadores o vehiculares.....	37
Beneficios del masaje	39
Manipulaciones básicas	43
Aplicaciones del masaje.....	48
Protocolo general.....	51
Anotaciones	81
Bibliografía	82

Introducción

Este manual se presenta para aquellos que desean “redescubrir”, a través del masaje, su verdadero “sí corporal”, entendiendo con este término no sólo la propia identidad corporal sino también la mente y el espíritu, los sentimientos e imaginaciones.

Cada cuerpo revela su historia a través de las posturas, las tensiones musculares, las zonas dolorosas. Para hallar la respuesta a este modo de ser, necesita ante todo descubrir la clave que nos predispone al contacto con el cuerpo de otro, de manera que la relación entre terapeuta y usuario configure un “diálogo energético” benéfico para ambos. Las descripciones de las distintas técnicas tienen como objetivo acompañarle en el descubrimiento de los placeres del masaje, del placer de dar y recibir, del placer de conocer y conocerse, en pocas palabras: el placer del tacto.

Esta comunicación a través del tacto tiene una gran implicación afecto-emotiva y no sólo fines sexuales. Nuestra propuesta es ir más allá, superar todas las barreras que nos impiden disfrutar y gozar hasta el fondo del gran potencial que el ser humano tiene en sus manos.

El masaje es parte del tratamiento integral de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos. La aplicación del masaje terapéutico se basa en métodos y técnicas, logrando influencia y beneficio en lesiones de tejidos blandos provocadas por traumas tales como las contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares.

El masaje ha sido, desde la antigüedad, un medio para tratar dolencias corporales y restaurar el vigor en la salud de las personas. Hoy en día es utilizado como parte del tratamiento integral de lesiones físicas y tiene gran importancia en la rehabilitación de la capacidad funcional de trabajo de las personas.

Podemos definir el masaje como las manipulaciones técnicas y sistemáticas, basadas en conceptos científicos, que buscan estimular el tejido blando de los órganos especialmente, mediante la aplicación de estiramientos y compresiones rítmicas de forma relajante y terapéutica.

El propósito del masaje es producir efectos relajantes y terapéuticos en los tejidos de los sistemas nervioso, muscular y respiratorio, así como en la circulación local y general de la sangre y la linfa.

El terapeuta necesita tener comprensión y conocimientos básicos de áreas como la anatomía, fisiología, drenaje linfático manual, kinesiología, RCCP (Respiración Cardio Cerebro Pulmonar), signos vitales, reflexología, aromaterapia; de tal manera que con manos sensitivas y una observación crítica, el terapeuta pueda juzgar en las respuestas y las reacciones al tratamiento, variando las manipulaciones de acuerdo a las necesidades del momento y futuras.

El masaje ha sido definido como un “arte”, ya que el solo conocimiento de la técnica no es suficiente si no está acompañado de “amor” por lo que se está haciendo. Constituye una relación única e irreplicable que se instaura entre dos personas en un momento preciso de sus vidas y que determina las potencialidades y energías profundas.

En cierto sentido, la idea del masaje nació en la mente del hombre de forma intuitiva. Cuando una parte de nuestro cuerpo ha recibido el impacto de un objeto externo, nos llevamos la mano espontáneamente hacia ese punto para aliviar el dolor. Es casi un reflejo: si sentimos, nuestra mano empieza a friccionar la zona



afectada y el malestar disminuye. La mano del hombre es terapéutica. Es capaz de infundir nueva vida a los tejidos, de sustituir el dolor por placer, de restablecer el equilibrio roto.

El masaje muestra con gran claridad la unidad psicosomática del hombre. Cuando, como consecuencia de una fricción o una manipulación, el dolor físico desaparece, también el espíritu recupera la serenidad. Por otra parte, si una persona vive serenamente, en acuerdo profundo con las leyes de la naturaleza, su cuerpo tiende a mayor equilibrio y enferma con mayor dificultad.

El masaje incide de manera simultánea sobre todos los aspectos de la persona: físico, emocional y psicológico, espiritual. Es cuanto debieron observar los antiguos que desarrollaron el arte del masaje.

Al concluir una sesión de masaje todos los componentes de una persona tienden al equilibrio: el cuerpo se siente revigorizado y tonificado, la mente está en paz, la persona se encuentra más en contacto con sus propias emociones. Cuando el cuerpo está en orden, también la psique y viceversa.



Antecedentes históricos

El masaje holístico toma su nombre del término griego *Holos*, que significa “todo, entero, completo”.

El masaje es tan antiguo como el ser humano. Ya se ha dicho que resulta una acción instintiva. Acaso sea el tratamiento médico más antiguo de todos y, por supuesto, lo encontramos en todas las culturas a través de la historia. Hipócrates, el famoso médico griego, lo llamó anatripsis, y en otros escritores lo vemos citado con palabras que significan igualmente fricción, manipulación, frotamiento, etc. Pero la palabra masaje es relativamente nueva y deriva de la palabra árabe *masah*, que significa frotar con la mano.

En antiquísimos manuscritos chinos, indios, egipcios e incluso mayas se documenta el uso del masaje para prevenir y sanar las enfermedades, así como para curar las heridas. La mención más temprana que conocemos aparece en un libro chino fechado hacia el 2700 a. de C. , la cual dice: “Friccionarse con la palma de la mano cada mañana, al levantarse, cuando la sangre y los humores están sosegados y quietos, protege de los resfriados, mantiene flexibles los órganos y evita pequeñas dolencias”.

En las obras de la antigüedad griega y latina existen numerosas referencias al masaje. Se aconsejaba antes y después de hacer deporte, como alternativa al ejercicio físico en la convalecencia, después del baño y como terapia para dolencias tan diversas como la melancolía, el asma, los trastornos digestivos e incluso la esterilidad.

Un famoso médico Galeno (131-210), escribió en Roma no menos de 16 tratados relativos al masaje y al ejercicio físico, con ideas que aún hoy tienen plena vigencia. Hablaba de tres clases de masaje: firme, suave y moderado; y decía: “Insisto en que las fricciones y movimientos de las manos deben ser muy variados, pues en la medida de lo posible, las fibras musculares deberían frotarse en todas direcciones”. En otro lugar describe el masaje que se daba a los gladiadores antes

y después de la lucha: “Los ungen con aceite y les dan friegas hasta que se les pone roja la piel”. Julio César recibía un masaje diario para aliviar su neuralgia, y el escritor romano Plinio estaba tan agradecido a su terapeuta extranjero, que solicitó para él, del emperador el más preciado título: la ciudadanía romana.

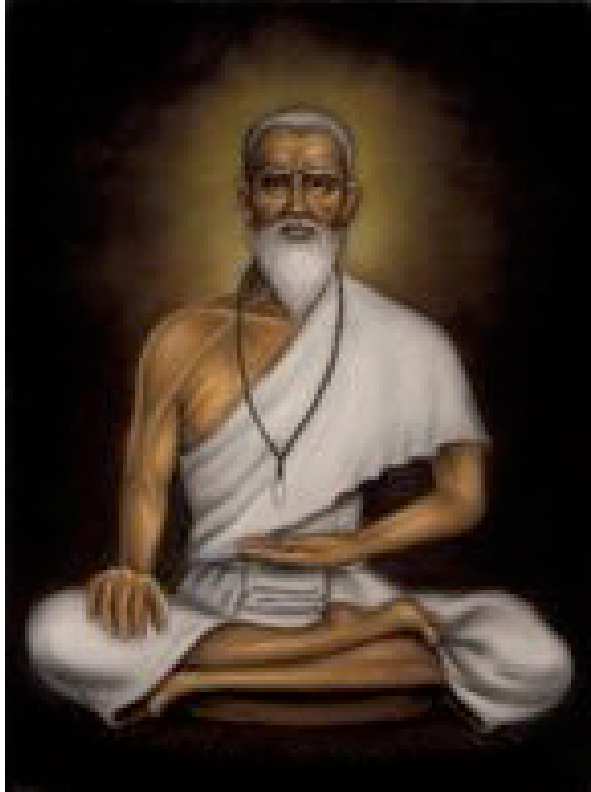
En India, desde siempre se ha tenido en gran estima al arte del masaje, y es difícil encontrar allí quien desconozca cómo practicarlo. Las madres se lo dan a sus bebés, que ya desde niños aprenden a darlo a su vez a los padres. Lo encontramos entre las técnicas citadas en los textos védicos —concretamente en el Ayurveda, que nos ofrece una visión sistemática de la medicina india hacia

el año 1800 a. de C—, como friegas con hierbas, especias y aceites aromáticos.

Pero son muchas otras las culturas que han confiado en el masaje como medio para mantener la salud. En el libro que escribió Sir George Simpson acerca de sus viajes, *Viaje alrededor del mundo* (1889), leemos a propósito de los habitantes de las islas Sandwich (Hawái): “Comen, tanto ellos como ellas, copiosamente todos los días —a todas horas, más bien— y apenas hacen ejercicio, pero la práctica constante de recibir un masaje después de cada comida —o aun más frecuente, si lo desean o lo creen oportuno— favorece la circulación o la digestión sin provocar agotamiento ni fatiga”.

Y el capitán Cook da testimonio de que, en 1779, sanó de una dolorosa ciática cuando 12 mujeres de Tahití le administraron un masaje de la cabeza a los pies.

En los últimos años del siglo XIX, el masaje se había convertido ya en un acreditado tratamiento médico, aplicado con frecuencia por cirujanos eminentes, cardiólogos e internistas, ya personalmente, ya a través de personas expertas (mujeres, de ordinario) formadas por ellos mismos. Pero las casas de mala nota empleaban





también por entonces la palabra “masajes” como camuflaje de sus actividades. Para luchar contra aquel equívoco, ocho masajistas profesionales crearon en Londres, en 1894, la Sociedad de Expertos Masajistas, núcleo fundacional de la que hoy es la Sociedad Colegial de Fisioterapia.

Durante la primera Guerra Mundial se utilizó ampliamente el masaje como terapia en los trastornos nerviosos y en la fatiga del combate. Pero surgió la moda de aplicarlo por medio de aparatos eléctricos, que hallaron creciente aceptación, hasta el punto de que, por lo menos en el Reino Unido, el masaje manual quedó relegado a un papel muy secundario. En opinión de algunos, prevalecía en él su efecto psicológico sobre el terapéutico propiamente dicho, y se pensaba que con los modernos fármacos podían obtenerse resultados iguales o mejores. El tiempo se ha encargado de demostrar que la inmensa mayoría de los fármacos tiene efectos secundarios y que no hay nada que sustituya con ventaja a la mano del hombre.

Por todo ello asistimos hoy a una revaloración del masaje en cuanto terapia. Está reconquistando el lugar que le corresponde justamente en el campo de la salud, como complemento de otras técnicas médicas y como medio para ayudarnos a mantener una excelente salud.

Diagnóstico previo al masaje

Antes de comenzar propiamente el masaje, deberás hacerte una idea de las condiciones fisiológicas de la persona. Los terapeutas profesionales deben invitar a una visita de consulta antes de realizar un tratamiento. Pero lo básico se refiere a preguntas como: ¿Por qué desea un tratamiento de masaje? ¿Tiene algún problema específico? ¿Está casado/a? ¿Ha tenido hijos? ¿Tuvo algún problema durante el embarazo?, etc. Debes hacerte un cuadro del estilo de vida del usuario —dieta, ejercicio, trabajo, régimen de sueño— y descubrir si hay un historial clínico especial, accidentes, huesos lesionados, operaciones o alguna enfermedad crónica.

En general se piensa que el masaje es una prerrogativa de personas especializadas que realizan tareas de carácter estrictamente terapéutico. Seguramente el estudio del cuerpo es importante para entender la fisiología y su patología, pero esto no es suficiente para el masaje.

A menudo sucede que el masaje realizado por una persona querida produce el mismo efecto benéfico —y quizá más— que el efectuado por el famoso experto.

Como ya hemos dicho, el masaje es más que una técnica, es una “relación”, un intercambio, que se establece entre el terapeuta y el usuario.

Tenemos que procurar librarnos de ciertos temores y dejarnos guiar por nuestro instinto, como cuando inconscientemente, para aliviar el dolor de espalda, pasamos las manos sobre la zona dolorida.

El masaje, un sistema de contacto terapéutico, es un excelente medio para devolver a nuestras vidas el relajante poder del tacto que nos estimula y nos gratifica emocionalmente.

Una vez que la persona se ha quitado la ropa y está preparada para el tratamiento, haz un rápido análisis de su piel, con la vista y recorriendo con las manos, ligeramente, su espalda, brazos y piernas. Busca estos signos básicos:

- Color de la piel. Si es pálida puede significar anemia y/o presión baja. La piel clara enrojecida indica presión alta; la piel amarillenta y cetrina puede indicar toxicidad.
- La piel pálida presenta pecas (piel pelirroja), deberá tratarse con un ligero toque de aceites nutritivos.
- La piel deshidratada se arruga fácilmente.
- La piel grasa se nota en la cara. La espalda también puede mostrar manchas de acné porque las glándulas sebáceas están bloqueadas.
- Las manos y pies fríos pueden indicar mala circulación.
- El tejido esponjoso, que no vuelve a su posición rápidamente cuando se le presiona con un dedo, significa retención de líquidos.
- La tensión se reconoce por las zonas duras y congestionadas de la parte superior de la espalda, cuello y nalgas.
- Las personas nerviosas y asustadizas encuentran difícil relajarse y sus músculos se contraen ante el masaje.



La piel

La piel refleja los cambios internos, físicos y emocionales. El color es una indicación de tales cambios. He aquí algunos ejemplos de cómo algunos colores lo reflejan.

Color	Problema físico	Causa posible	Emoción
Azulado	Corazón/circulación	Enfermedad	Frío Fumar
Pálido/blanco	Artritis	Esteroides	Conmoción, temor, rabia.
Amarillo/café	Anemia	Infección renal	Ictericia
Rojizo	Moretones	Presión sanguínea alta	Enojo, turbación Hereditario, dieta
Amarillo/verde	Enfermedad Vesícula/bilis	Bacteria	Amargo/agrio
Gris	Mala respiración Asma, Riñones	Fumar, falta de ejercicio, disfunción	Depresión Negatividad

Temperatura de la piel

Temperatura	Causas posibles
Caliente	Presión Sanguínea alta Cáncer/calor localizado Actividad excesiva
Fría	Falta de actividad Circulación Condición Tiroidal/hipotiroidal

Textura de la piel

TEXTURA	PROBLEMA FÍSICO	CAUSA POSIBLE
Lija Fluida/tumefacta	Estancamiento Pérdida de sensibilidad Disfunción del sistema nervioso.	Mala eliminación Desequilibrio hormonal
Seca/no transpira	Bloqueo de las glándulas sudoríparas	Aferrarse a las emociones
Bloqueada debido a problemas fisiológicos o emocionales	Los pulmones necesitan fortalecerse.	Respiraciones profundas
Acné	Desequilibrio hormonal Cándida intestinal/eliminación	Estrés fuerte mediación antibiótica

Otras influencias

INFLUENCIA	EFFECTOS
Hormonas	Sofocos, ronchas y manchas.
Calor	Resequedad, arrugas, salpullido.
Humedad	Adecuada/suave piel lisa.
Humo/ contaminación	Envejecimiento, cenicienta, arrugas.
Alcohol	Enrojecimiento, hinchazón (riñones), tumefacciones.
Mediación excesiva	Mala eliminación.
Tensión	Seca, firme.
Aire acondicionado	Seca, firme.



Hoja clínica

Terminología

CARDIOVASCULARES. Relacionado con el corazón.

PULMONARES. Relacionado con el sistema respiratorio.

RENALES. Relacionado con los riñones.

GASTROINTESTINALES. Relacionado con el sistema digestivo.

HEMATOLÓGICAS. Relacionado con el sistema sanguíneo.

ENDOCRINAS. Relacionado con el sistema glandular.

NEUROLÓGICAS. Relacionado con el cerebro.

MENTALES. Relacionado con la psique.

METABÓLICAS. Relacionado con el sistema metabólico y funciones orgánicas.

TABAQUISMO. Adicto al cigarro.

ALCOHOLISMO. Adicto al alcohol.

TOXICOMANÍAS. Adicto a enervantes, drogas.

ULCERAS. Llagas abiertas que pueden producirse en la piel o en cualquiera de las membranas mucosas del cuerpo.

VÁRICES. Venas anormalmente dilatadas y sinuosas.

EDEMA. Inflamación, hinchazón.

CISTITIS. Inflamación de la vejiga.

PROSTATITIS. Inflamación de la próstata.

OTITIS. Inflamación del oído.

CATARATAS. Deterioro indoloro y gradual de la visión que se inicia con la imposibilidad de ver claramente los detalles y distorsión de la visión cuando hay luz brillante.

ASTIGMATISMO. Visión borrosa

CONJUNTIVITIS. Inflamación de la membrana conjuntiva, síntomas ojos llorosos y dolor.

SINUSITIS. Inflamación de las membranas mucosas que cubren los senos del cráneo.

SEROPOSITIVO. Portador del VIH, pero sin mostrar ninguna sintomatología propia del mal.

SIDA. Portador del virus del VIH que muestra sintomatología propia de la enfermedad.

RINITIS. La rinitis es un trastorno que afecta a la mucosa nasal y que produce estornudos, picor, obstrucción, secreciones nasales y en ocasiones falta de olfato.

CONTRACTURA. Contracción involuntaria y prolongada de carácter pasajero o permanente que afecta a uno o más grupos musculares. Provocan dolor e inflamación, al no haber una suficiente irrigación sanguínea.

ESPASMO MUSCULAR. Se trata de una contracción involuntaria de los músculos que puede hacer que éstos se endurezcan o se abulten.

TIRÓN. Se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado. Es una dolorosa lesión, también puede ser causada por un accidente, uso inadecuado de un músculo o sobrecarga muscular.

FRACTURA. La fractura es una discontinuidad en los huesos. El término es extensivo para todo tipo de roturas de los huesos, desde aquellas en que el hueso se destruye amplia y evidentemente

LUXACIÓN. Una luxación es la separación permanente de las dos partes de una articulación, es decir, se produce cuando se aplica una fuerza extrema sobre un ligamento produciendo la separación de los extremos de dos huesos conectados.

ESGUINCE. Un esguince es una lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos y cuando éstos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama.



Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C.

Impulsores de la estandarización y certificación del masaje y los servicios spa en México SEP-CONOCER

Fecha	
Folio	

DATOS PERSONALES

Nombre completo			
Edad y fecha de nacimiento			
Domicilio actual			
Teléfonos	Sexo	Estatura	Peso
Correo electrónico			

DATOS CLÍNICOS

ENFERMEDADES	SÍ	NO		SÍ	NO
Cardiovasculares			Endocrinas		
Pulmonares			Neurológicas		
Renales			Mentales		
Gastrointestinales			Dermatológicas		
Hematológicas			Metabólicas		
Otro. Especificar:					

ANTECEDENTES	SÍ	NO		SÍ	NO
Tabaquismo			Uso de prótesis		
Alcoholismo			Cirugías		
Toxicomanías					
Medicación					
Practica alguna disciplina física o mental. Especificar:					
Otro. Especificar:					

LESIONES	SÍ	NO		SÍ	NO
Contracturas			Dolor en columna		
Espasmo muscular			Fracturas		
Tirón			Luxaciones		
Desgarros			Esguinces		
Otro. Especificar:					

GINECOLÓGICOS	SÍ	NO		SÍ	NO
Embarazo			Menopausia		
Menstruación (regularidad)			Otro. Especificar		



Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C.

Impulsores de la estandarización y certificación del masaje y los servicios spa en México SEP-CONOCER

MALESTAR EN GENERAL	SÍ	NO		SÍ	NO
Fiebre			Debilidad		
Cansancio crónico			Malestar general		
Escalofríos			Insomnio		
Estrés			Ansiedad		
Otro. Especificar:					

SISTEMA OCULAR	SÍ	NO		SÍ	NO
Cataratas			Conjuntivitis		
Uso de lentes o de contacto			Desprendimiento de retina		
Otro. Especificar:					

SISTEMA AUDITIVO	SÍ	NO		SÍ	NO
Dolor			Sordera		
Supuración			Otitis (inflamación)		
Otro. Especificar:					

SISTEMA OLFATIVO	SÍ	NO		SÍ	NO
Rinitis			Sinusitis		
Sangrado nasal			Obstrucción		
Otro. Especificar:					

ENFERMEDAD PATOLÓGICA	SÍ	NO		SÍ	NO
Cáncer (tipo)			Alérgico (a antibióticos, medicamentos, polen, etc.)		
Diabetes			Intoxicaciones (alimenticias o químicas)		
VIH o sida			Hospitalizaciones previas		
Osteoporosis			Várices		
Otro. Especificar:					

Motivo de la visita

Sintomatología



Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C.

*Impulsores de la estandarización y certificación del masaje
y los servicios spa en México SEP-CONOCER*

Causas o factores del padecimiento:

Estado actual del padecimiento:

Breve descripción de las manipulaciones:

Objetivo de cada sesión:

Núm. de sesiones: _____ Fecha de inicio: _____ Horario: _____

Costo por sesión: _____ Duración de la sesión: _____

Reacciones secundarias: dolor de cabeza, temperatura, cansancio, sueño excesivo.

OBSERVACIONES:

Acepto de manera amplia las manipulaciones aquí descritas, bajo la condición de que en caso de existir reacciones secundarias a causa de afecciones que no haya declarado en la Hoja Clínica serán de mi entera responsabilidad; así mismo, me comprometo a que en caso de intentar un contacto de tipo sexual con el terapeuta o de realizar actos que afecten el pudor del mismo, aceptaré suspensión del servicio y pagaré lo indicado por la sesión.

Firma de aceptación

Firma del terapeuta

Aviso de privacidad

Los datos sensibles que proporciono son de uso confidencial y privado.

Leer aviso de privacidad: www.colegiodemasaje.com



Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C.

*Impulsores de la estandarización y certificación del masaje
y los servicios spa en México SEP-CONOCER*

Verificación postural y signos vitales

SIGNOS VITALES:

T.A.	F.C. y F.R.	Peso	Kg	Estatura
------	-------------	------	----	----------

Marcar con una X las zonas que se hayan encontrado con variación

Cuello

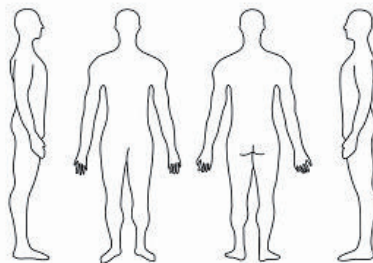
Rotación izquierda	<input type="checkbox"/>	Flexión izquierda	<input type="checkbox"/>	Flexión anterior	<input type="checkbox"/>
Rotación derecha	<input type="checkbox"/>	Flexión derecha	<input type="checkbox"/>	Flexión posterior	<input type="checkbox"/>

Tórax

Rotación izquierda	<input type="checkbox"/>	Flexión izquierda	<input type="checkbox"/>	Flexión anterior	<input type="checkbox"/>
Rotación derecha	<input type="checkbox"/>	Flexión derecha	<input type="checkbox"/>	Flexión posterior	<input type="checkbox"/>

Extremidades superiores/Hombros

Igualdad de hombros	<input type="checkbox"/>	Rotación de de hombros ant.	<input type="checkbox"/>
Desnivel de hombros	<input type="checkbox"/>	Rotación de de hombros post.	<input type="checkbox"/>
Levantamiento de brazo izquierdo	<input type="checkbox"/>		
Levantamiento de brazo derecho	<input type="checkbox"/>		



Recomendación

Terapia de:

Holístico	<input type="checkbox"/>
Sueco	<input type="checkbox"/>
Shiatsu	<input type="checkbox"/>
Ayurveda	<input type="checkbox"/>
Polaridad	<input type="checkbox"/>
Thai	<input type="checkbox"/>
Deep Tissue	<input type="checkbox"/>
Myofascial	<input type="checkbox"/>
Drenaje linfático	<input type="checkbox"/>
Cráneo sacral	<input type="checkbox"/>
Reiki	<input type="checkbox"/>

Otra _____

Cadera

Nivel de cadera	Igual <input type="checkbox"/>	Izquierda <input type="checkbox"/>
	Desnivelada <input type="checkbox"/>	Derecha <input type="checkbox"/>

Columna vertebral

Lordosis cervical	Normal <input type="checkbox"/>	Leve <input type="checkbox"/>	Mod. <input type="checkbox"/>	Severa <input type="checkbox"/>
Lordosis lumbar	Normal <input type="checkbox"/>	Leve <input type="checkbox"/>	Mod. <input type="checkbox"/>	Severa <input type="checkbox"/>
Cifosis dorsal	Normal <input type="checkbox"/>	Leve <input type="checkbox"/>	Mod. <input type="checkbox"/>	Severa <input type="checkbox"/>

Extremidades inferiores

Músculos cuádriceps	<input type="checkbox"/>		
Músculos femorales	<input type="checkbox"/>		
Músculos gemelos	<input type="checkbox"/>		
Rotación	<input type="checkbox"/>	Rotación	<input type="checkbox"/>
Pie izquierdo	Flexión <input type="checkbox"/>	Pie derecho	Flexión <input type="checkbox"/>
	Inversión <input type="checkbox"/>		Inversión <input type="checkbox"/>
	Eversión <input type="checkbox"/>		Eversión <input type="checkbox"/>

Observaciones:

Signos vitales

Presión arterial

Adultos

- Presión arterial para una persona de 70 Kg. $120/80 \pm 10$
- Hipertensión en adultos $150/90 \pm 10$
- Hipotensión en adulto $100/60 \pm 10$

Ancianos

- Normal en ancianos $130/90$
- Hipertensión en ancianos $150/90$
- Hipotensión en ancianos $110/60$

Niños

- Normal en niños $100/70$
- Hipertensión en niños $130/86$
- Hipotensión en niños $90/60$

Tensión arterial (T/A)

La tensión arterial, conocida como presión arterial, es la fuerza o presión que lleva la sangre a todas las partes de cuerpo. Al medir la presión arterial se conoce el resultado de la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

La sístole es la máxima presión que registra el sistema circulatorio, y el primer número de la lectura de la presión (movimiento de contracción) del corazón. Por ejemplo, 120.

La diástole es la presión mínima que registra la arteria y el segundo número de la lectura de la presión (movimiento de relajación) del corazón. Por ejemplo, 80.

Frecuencia cardiaca

Adultos

- Normal en adultos 80 pulsos por minuto, ± 10
- Taquicardia en adulto más de 95 pulsos por minuto
- Bradicardia en adultos menos de 60 pulsos por minuto

Ancianos

- Normal en ancianos 60 pulsos por minuto
- Taquicardia en ancianos más de 110 pulsos por minuto
- Bradicardia en ancianos menos de 55 pulsos por minuto

Niños

- Normal en niños 100 pulsos por minuto
- Taquicardia en niños más de 110 pulsos por minuto
- Bradicardia menos de 90 pulsos por minuto

Temperatura corporal

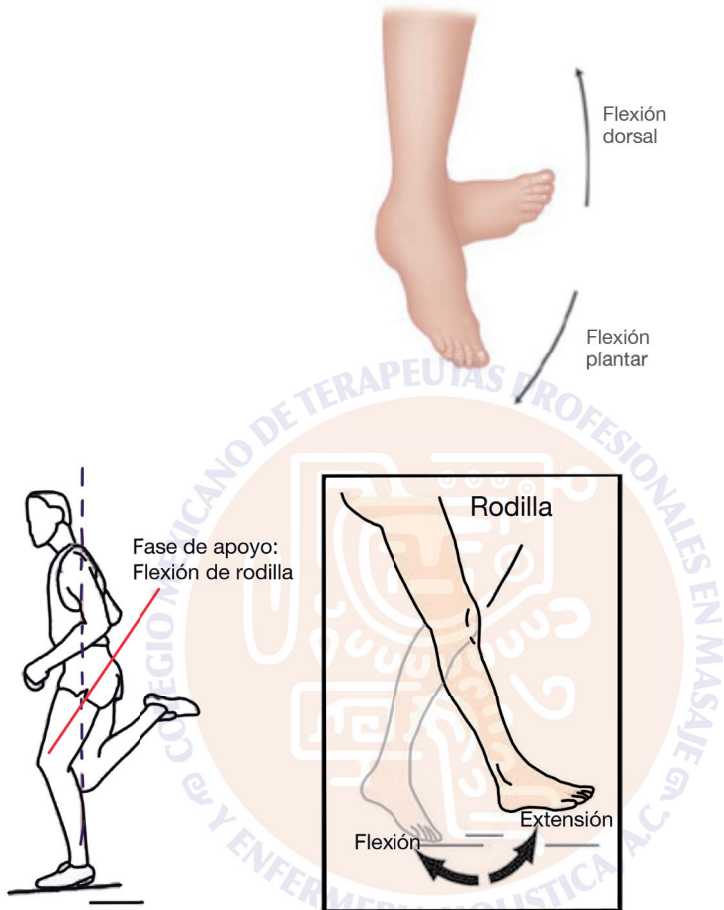
- Temperatura 37 grados centígrados



Gama de movimientos

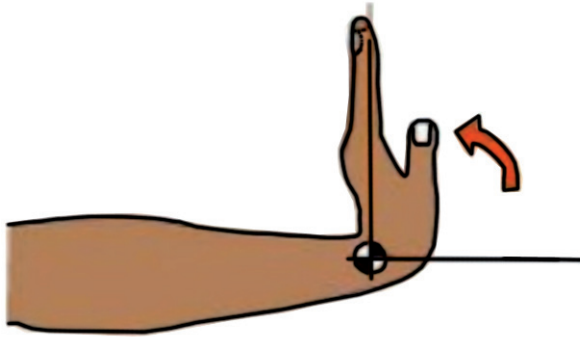
Flexión:

Todo aquel movimiento que acerca a la cabeza y/o cara, dos a más segmentos del cuerpo (doblar, aproximar).



Extensión

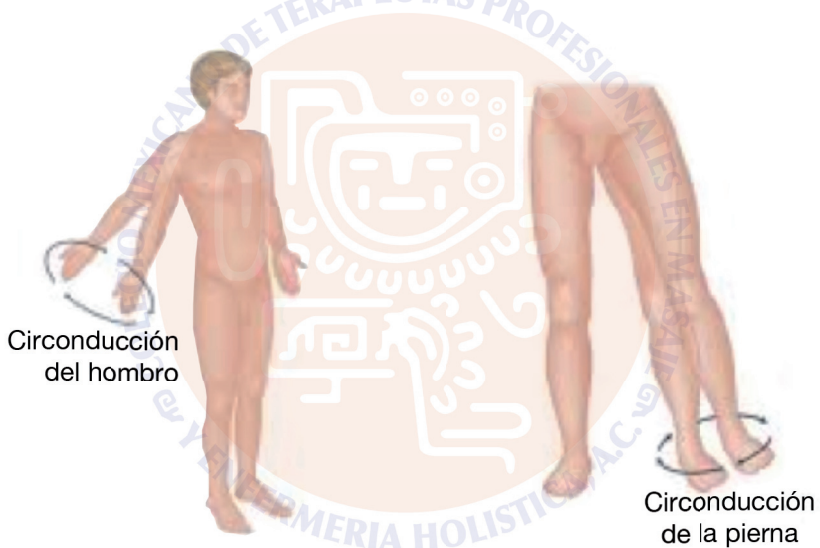
Todo aquel movimiento que aleja de la cabeza y/o cara, dos a más segmentos del cuerpo (enderezar, alejar).



Extensión

Circonducción

Es un movimiento circular que combina todos los movimientos anteriores.



Circonducción
del hombro

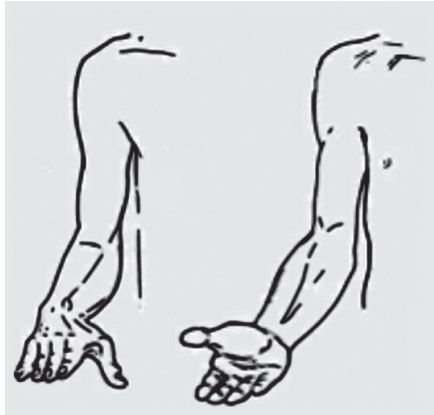
Circonducción
de la pierna

Supinación

Es cuando la palma de la mano está puesta hacia arriba (mirando al cielo).

Pronación

Es cuando la palma de la mano está puesta hacia abajo (mirando al suelo).



Inversión

Es cuando la parte externa del pie está puesta en contacto con el suelo.

Eversión

Es cuando la parte interna del pie está puesta en contacto con el suelo.



Inversión

Eversión

Decúbito

Es la colocación del cuerpo acostado.

Rotacion

El término rotación significa giro, vuelta o rodar alrededor de un eje, alternancia o variación y por tanto, el objeto o persona vuelve a su posición original cuando se realiza un giro completo o ciclo



Rotación de tórax



Rotación de cuello

Cifosis

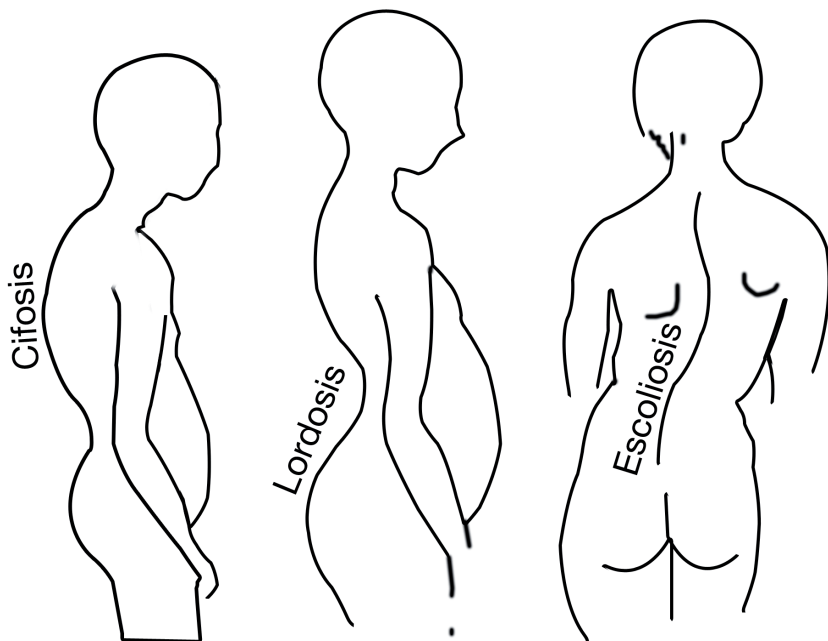
Es la curvatura fisiológica de la columna vertebral en la región dorsal. Una curvatura de la columna dorsal hacia afuera del cuerpo.

Lordosis,

Puede ser considerada clínicamente como una curvatura exagerada, de la posición lumbar, con lo cual, al mirar de costado la columna vertebral, se verá que esta, inclinada hacia atrás.

Escoliosis

Es una curvatura anormal de la columna vertebral. La columna vertebral de toda persona se curva un poco de manera natural, pero las personas con escoliosis tienen demasiada curvatura y su columna podría lucir como una letra "C" o "S".



Contraindicaciones del masaje

El masaje terapéutico proporciona innumerables beneficios en el cuerpo humano. Para aprovechar al máximo estas acciones, se debe tener en cuenta que el cuerpo esté en condiciones óptimas para recibir la aplicación de un masaje, de lo contrario se podría lesionar y causar un daño adicional. De allí la importancia de tener en cuenta cuando se contraindica la aplicación del masaje como en los casos de traumatismos agudos, periostitis, artritis reumatoide y gota, bursitis, miositis osificante traumática, infecciones dérmicas bacterianas (foliculitis, linfagitis, erisipelas), infecciones víricas, infecciones por micosis, traumas cerebro-vasculares, vasos sanguíneos artificiales, entre otros.

Un masaje está contraindicado si el usuario:

- Se encuentra muy nervioso o debilitado.
- Mujeres embarazadas.
- Padece:
 - Epilepsia
 - Cáncer
 - Osteoporosis
 - Asma severa
 - Infecciones en el cuero cabelludo
 - Diabetes
 - Fiebre.
- Presenta:
 - Síndrome de seno carotideo.
 - Hipotensión o hipertensión.
 - Descompensación cardiovascular.
 - Algún problema cutáneo.

- Historial de trombosis o embolia.
- Sensibilidad dolorosa.
- Depresión clínica.
- Hipertiroidismo.
- Glaucoma.
- Conjuntivitis.

- Presenta o ha padecido desprendimiento de retina.
- Ha sufrido hemorragias recientes.



Aspectos básicos que debe cubrir un terapeuta

Se recomienda al terapeuta practicar algún tipo de meditación, hacer ejercicio, llevar una vida saludable con alimentación balanceada.

1. La respiración

Es un pilar básico para tener éxito en tu carrera como terapeuta. A través de la respiración puedes absorber la energía del cosmos y transmitirla al receptor. Si no respiras no te reciclas: al contrario, te cansas pasando la energía que tú tienes.

La respiración es un puente entre la fuente del universo, tú y el usuario. Por ello, respira a un ritmo conciente, profundo y circular. Sin que haya intervalos entre inhalación y exhalación.

La respiración es vida, es energía que las personas llevan dentro de sí y que permite ser y existir. Este acto “vital” se divide en dos fases: la inspiración y la espiración.

- Durante la inspiración, a consecuencia de la emisión de aire en los pulmones, la sangre se satura de oxígeno que pasa después a los músculos, a los tejidos, a los distintos órganos. La inspiración es automática, pero también, en parte, dependiente de la voluntad.
- La espiración es automática: se expulsa del cuerpo el aire cargado de anhídrido carbónico que, mediante la circulación de retorno, es traído desde los alvéolos pulmonares, lugar del intercambio gaseoso. La espiración es pasiva (se produce por la relajación de los músculos respiratorios) y genera distensión y relajamiento.

La respiración correcta

La vida frenética de hoy es a menudo causa de estrés, y la reacción más natural de quienes sufren este estado es contener la respiración, generando así a largo plazo estados patológicos. Es pues muy importante ser consciente de la propia respiración para realizarla correctamente.

Para efectuar una respiración profunda inspira aire e hincha primero todo el abdomen, después dilata el diafragma y finalmente el tórax; efectúa una breve pausa; expira lentamente, poniendo atención en deshinchar primero el abdomen, y después el diafragma y el tórax.

Respiración y masaje

En el momento en que efectuamos el masaje a una persona la ayudamos a relajarse, a recobrar el estado de calma en la cual la respiración lenta y profunda parece ser el único movimiento que pone al cuerpo en contacto con el mundo externo.

- Es oportuno que la persona que recibe el masaje espire a través de la boca, porque este tipo de respiración facilita notablemente la contracción abdominal.
- Una respiración profunda y correcta es fundamental también para quien se prepara a dar masaje. Por eso, antes de iniciarlo es bueno favorecerla alcanzando un estado de relajación mental y física; después de esto el masajista debe hacer concordar el propio ritmo respiratorio con el de la persona que va a ser masajeada: será suficiente poner la mano sobre el abdomen del paciente para percibir su tipo de respiración, observando la mano que se levanta en el curso de la inspiración y baja durante la expiración. Para respirar correctamente al unísono, también el masajista ha de inspirar por la nariz y expirar por la boca.



2. La postura correcta

Es de vital importancia que tu cuerpo esté cómodo para realizar el masaje. La espalda tiene que estar siempre derecha, vertical para estar alineada y paralela al eje de la Tierra. Una columna doblada genera una respiración deficiente y se bloqueará a la postura de tus piernas para que éstas no se fatiguen, sobre todo si trabajas en el suelo o cambia de lado si has elegido una camilla.

3. La conciencia a través del tacto

Sentir con los dedos los diferentes bloqueos, contracturas o cristales de ácido úrico que la persona posea será como tu antena transmisora para determinar dónde poner énfasis en tu trabajo. A través de tus manos percibirás más de lo que el intelecto transmitirte, de forma que, poco a poco, con la práctica, desarrollarás tu propia sabiduría intuitiva.

4. La fuerza y la sensibilidad

De acuerdo a cada cuerpo sabrás aplicar la fuerza correcta. En presiones específicas en espaldas débiles aplicarás unos 5 kg de peso en tus manos, pero en espaldas fuertes, sobre todo en hombros, tu presión alcanzará unos 5.6 o 7 kilogramos.

Cuando existen contracturas, sobre todo en los trapecios y zona alta de la espalda, deberás ejercer más fuerza y presión para que la energía bloqueada (yang) se vea vencida por tu fuerza y presión (yang) y así la contracción se transformará en relajación (yin).

Trabaja también prestando atención a tu sensibilidad comunicándote desde la piel al alma.

5. La atención a las reacciones del usuario

También es importante que percibas con sensibilidad el estado interior de tu usuario. Cómo va cambiando, entregándose, aflojando corazas y miedos, etc.

Hay personas que, durante el masaje, se liberan de la tensión emocional, los conflictos, las represiones y toda clase de emociones que no pueden expresar en la vigilia. En un estado sereno, se tornan vulnerables, dándose permiso para llorar, reír, despreocuparse y conectarse consigo mismo.

Permite que las emociones se expresen, pero no que hablen: el masaje se orienta hacia la expresión existencial, consciente, del lenguaje del corazón y no por el

intelecto y la mente. Orienta al usuario a liberarse a través de una respiración sostenida, profunda y de limpieza (inhalandos por la nariz y exhalando profundamente por la boca, hasta vaciar los pulmones). Recuerda que es un momento sagrado de silencio y bienestar integral del ser.

El ambiente que acompaña a un buen masaje y a un terapeuta profesional

- Trabaja en una habitación limpia, tranquila y austera. Es posible dar masaje casi en cualquier ambiente. Los resultados mejorarán si nos tomamos un poco de tiempo para acondicionar nuestra área de trabajo de manera tal que facilite la relajación, considerando lo que el usuario va a ver, escuchar, sentir y oler.

Ver: La iluminación es el elemento visual más importante en nuestra área de trabajo. Evitemos luces fluorescentes. La luz natural o incandescente es preferible, asegúrate de que no deslumbre a tu usuario, quien estará mirando al techo durante casi toda la sesión, por lo que debemos evitar luces ahí.

Escuchar: El silencio es preferible, aun cuando esto resulte difícil en un ambiente urbano. Música o grabación de sonidos naturales (del océano, pájaros, etc.) pueden utilizarse para reducir el estrés ocasionado por los ruidos exteriores. Es mejor si se utiliza música que no sea rítmica.

Sentir: Recuerda que el usuario va estar inactivo, por lo que su temperatura corporal tiende a bajar, así que cúbrelo con una sábana y/o cobija, preferentemente de algodón y en perfectas condiciones de limpieza. La mesa de masaje debe estar acolchonada para que no esté ni muy dura ni muy suave.

Oler: El aire fresco es importante. El entorno tiende a ponerse pesado debido a que el usuario elimina una gran cantidad de toxinas cada vez que exhala. Abre las ventanas, si no puedes dejarlas abiertas durante la sesión porque hace demasiado frío, hazlo en la habitación antes y después de cada sesión. Explica al usuario las acciones que se realizarán durante la sesión. Tener una idea de lo que va a suceder ayuda a relajarse a la mayoría de las personas. Descríbele lo que puede sentir durante la sesión, cómo aprovechar al máximo el tiempo de la sesión.

- Tus manos deben estar limpias. Lávalas con un jabón suave y agua tibia. Si están frías ponlas bajo el chorro de agua caliente hasta que se entibien, por

lo menos a la temperatura normal de la piel. Una mano fría causa una desagradable sensación en una espalda tibia, incluso en verano.

- Tus uñas deberán estar cortas y limpias
- Usa ropa holgada, de colores claros, preferentemente algodón o fibras naturales y cómoda, pero no tan suelta que se te enrede y entorpezca tus movimientos. Resulta muy cómodo usar pantalones con cintura elástica y una camisa suelta cuando se está dando masaje. A medida que se trabaja se va entrando en calor, así que es mejor usar ropa ligera, incluso durante el tiempo frío. El masaje es una forma de ejercicio. Tus zapatos deberán ser livianos, descansados y cómodos.



Aceites portadores o vehiculares

Los aceites vehiculares son denominados así justamente porque actúan como vehículo, bases o portadores en el cuerpo. Son grasas vegetales con propiedades obtenidas en primera presión en frío, principalmente de semillas y pulpa. Entre estos aceites vehiculares podemos situar:

Aceite de aguacate: se combina con otro. Es para la piel seca, agrietada, quebradiza, envejecida. Facilita la cicatrización, ablanda callosidades. Su periodo es corto, tiene vitaminas y protectores que son regeneradores.

Aceite de ajonjolí o sésamo: protege del sol, fija aromas.

Aceite de almendras: reconstituyente.

Aceite de cacahuete: desintoxicante y preventivo de dolores artríticos y reumáticos, calienta manos y pies fríos, embarnece piernas, recomendado para pieles secas y de poca musculatura.

Aceite de coco: favorece la elasticidad para el embarazo (estrías), nutre piel seca, agrietada y cabello.

Aceite de caléndula: útil en problemas de piel seca agrietada y cabello.

Aceite de germen de trigo: regenera, alimenta y reconstituye la piel, favorece las funciones musculares y glandulares. Se combina con otro aceite para hacerlo más ligero y atenuar su aroma.

Aceite de jojoba: cera líquida que penetra muy bien en la piel, la alimenta y regenera, adecuado para codos, talones y todo tipo de cutis, se usa para prevenir o sanar quemaduras solares, así como para elaborar perfumes.

Aceite de manzanilla: para dolores musculares, sinusitis y desinflamatorio.

Aceite de oliva: es curativo y cosmético, calienta manos y pies, es desinfectante, desintoxicante, cicatrizante, favorece movilidad de músculos y articulaciones, resuelve contracturas y es antiinflamatorio, combate reuma, agarrotamiento, afecciones de vientre y devuelve lozanía a las pieles secas. Para quitar el aroma se combina con el de almendras.

Aceite de Uva: es portador y relajante.

LOS AROMAS Y SU APLICACIÓN EN EL MASAJE

Aromas energizantes

Clavo
Canela
Tomillo
Cardamomo
Pimienta

Aromas armonizantes

Lavanda
Menta
Geranio
Cedro
Ciprés

Aromas estimulantes

Romero
Sándalo
Eucalipto
Menta

Aromas relajantes

Limón
Mandarina
Naranja
Jazmín
Rosa
Ylang-Ylang



Beneficios del masaje

Con el masaje, las masas musculares son extendidas longitudinalmente y movidas transversalmente mejorando por tanto la circulación intramuscular y rompiendo las posibles adherencias entre las masas musculares, así es como por medio del masaje terapéutico, las fibras musculares pueden ser extendidas en todas las direcciones. El masaje ofrece la ventaja de que puede usarse para elongar los músculos independientemente del límite de extensión de la articulación.

Fisiológicamente, los beneficios que produce el masaje en el organismo son, entre otros: aumento de la temperatura, activación de la circulación, estimulación en la nutrición de los tejidos, disminución de edemas, sedación, relajación muscular, liberador de adherencias y mejora el metabolismo muscular.

La acción que ejerce el masaje sobre el organismo depende del carácter de la manipulación y del estímulo del campo receptor; está relacionada fundamentalmente con la fuerza de la presión de las manos del terapeuta, la duración, el ritmo y tipo de manipulación.

En los músculos

La influencia fisiológica que el masaje produce en el sistema muscular se evidencia en la elevación de la excitabilidad, la capacidad de contracción, la elasticidad y otras propiedades del aparato neuromuscular.

El cuerpo humano tiene tres clases de músculos: el cardíaco, el liso y el esquelético, siendo este último el más grande del organismo, con una particularidad de excitación cuando el músculo se contrae o se relaja, que manda la señal al sistema nervioso central por medio de los propioceptores que se encuentran en el músculo, lo cual libera acetilcolina durante el masaje; esto estimula la fibra muscular y crea condiciones para que el músculo aumente su capacidad de trabajo.

El papel del masaje en la nutrición de los músculos es de suma importancia

para la recuperación en la capacidad de trabajo neuromuscular. Este proceso se debe al mejoramiento del metabolismo en los músculos, así como a la acetilcolina que eleva la velocidad de transmisión de la excitación nerviosa a las fibras musculares. Los vasos musculares se dilatan por la liberación de histamina, aumentando la temperatura de los tejidos sometidos al masaje, lo cual activa los procesos de glucogenólisis y gliconeogénesis elevando así la velocidad de contracción de los músculos.

El masaje hecho adecuadamente logra relajar los músculos tensionados que ejercen presión sobre los vasos linfáticos, ayudando a la expulsión de histamina y adrenalina, elementos químicos causantes del cansancio muscular. El masaje tiene un efecto calmante selectivo, ya que al eliminar los desechos de las células, hace que los sistemas venoso y capilar se abran, entrando simultáneamente gran cantidad de oxígeno y nutrientes, que mejorarán ampliamente el estado funcional de los músculos.



Con cinco minutos de aplicación de masaje en un grupo muscular, el oxígeno contenido en estos tejidos habrá aumentado de 10 a 15 por ciento, y la saturación de los tejidos con sangre rica en oxígeno produce una especie de analgesia natural.

En las articulaciones

En las articulaciones el masaje también cumple un papel importante en el cuidado y la recuperación de ellas. La aplicación de un masaje sobre el aparato musculoligamentoso ejerce una acción positiva, mejorando el suministro sanguíneo de la articulación y los tejidos que la rodean, eleva la formación y circulación del líquido sinovial y los ligamentos adquieren mayor elasticidad.

El masaje es un gran método para la recuperación de las funciones de las articulaciones, tendones y ligamentos en lesiones deportivas.

En el sistema sanguíneo y linfático

El masaje puede lograr la aceleración del flujo de todos los medios líquidos del organismo (sangre, líquido extravascular y linfa). Las mayores variaciones se observan en los vasos sanguíneos y linfáticos. El masaje ejerce una acción mecánica, refleja y humoral directamente sobre la circulación sanguínea local y general. Las manipulaciones rítmicas aceleran tanto el flujo local de la sangre venosa como el movimiento de la sangre a las venas y arterias más alejadas.

Bajo la acción de estímulos cutáneos como el masaje, se presentan formaciones de histamina y sustancias derivadas. Estas sustancias viajan por el torrente sanguíneo y linfático de todo el organismo, ejerciendo diferentes acciones benéficas sobre los vasos y algunos órganos y sistemas.

Se ha demostrado cómo el masaje eleva el número de glóbulos rojos y blancos, transportando oxígeno a los tejidos y eliminando ácidos, gases y toxinas que mantienen tensos los músculos.

Es prioritaria la acción que ejerce el masaje sobre los capilares, en los que tiene lugar el metabolismo entre la sangre y los tejidos cercanos (linfa). El oxígeno y las sustancias nutritivas pasan de la sangre a los tejidos por la pared de los capilares. Como resultado de la apertura de los capilares, así como de la acción mecánica de la manipulación, la temperatura de la piel se eleva de 0.5 a 5 °C, no sólo en la zona del masaje, sino también en las zonas musculares cercanas, favoreciendo la circulación.

Después de cinco minutos de masaje, los glóbulos blancos aumentan más de 80 por ciento en la zona, al igual que el flujo sanguíneo, sin aumentar la presión arterial ni la frecuencia cardíaca.

En el sistema nervioso

El estrés es causado por agentes biológicos, los gases, toxinas y desechos producidos por la combustión quedan retenidos dentro de la célula. El masaje permite sentir en lugar de pensar, cambiando radicalmente la tendencia del estrés en generar más estrés por relajación en músculos tensos, calma en los nervios y estimulación de la circulación, proporcionando alivio del dolor sin acudir a las drogas en la mayoría de los casos.

La energía mecánica aplicada en el masaje en las diferentes movilizaciones se convierte en energía de excitación nerviosa. La esencia de la acción neurorrefleja del masaje terapéutico consiste en que se utilice el estímulo de los receptores cutáneos (exteroceptores), de los receptores alojados en los músculos, en los tendones, las cápsulas articulares y los ligamentos (propioceptores); así como los receptores de las paredes de los vasos. Por las vías sensoriales los impulsos pasan al sistema nervioso central, alcanzando las zonas de los hemisferios cerebrales y provocando cambios funcionales en el organismo.

La acción que ejerce el masaje sobre el organismo dependerá en mayor proporción del carácter de la manipulación y del estímulo del campo receptor; sin olvidar que éste varía de acuerdo con el ritmo y duración del masaje en cada sesión, ayudando así al sistema nervioso central y periférico a que tenga adecuadas interpretaciones y respuestas (aférentes y eférentes respectivamente) en su funcionamiento.

Manipulaciones básicas

1. Effleurage

Es una palabra francesa que significa desnatar o tocar ligeramente. Este es un movimiento sedante, suave como una caricia, hecho con la palma de la mano y sirve para preparar la piel. Se utiliza al comienzo y al inicio de cada masaje.



2. Fricción

Es el contacto de dos superficies, en la cual una de las superficies (manos) se desliza sobre la otra (piel). En la fricción las manos avanzan suave y libremente sobre las superficies de los músculos, los dedos permanecen unidos provocando una gran estimulación sobre la piel.

Esta manipulación es la más correcta y difundida por su acción fisiológica variada, la técnica de la fricción eleva la temperatura local provocando vasodilatación sanguínea y genera afluencia de la sangre arterial en la zona masajeada, con ello fa-



vorece la redistribución de la sangre venosa en el sistema orgánico, reforzando el reflujo que va en dirección del corazón a la linfa, permitiendo activar el tono de las fibras cutáneas musculares y mejorando la elasticidad y tersura de la piel. Dentro de las variedades de la fricción, las más utilizadas son: en línea recta con una mano, en forma de espiral, alternada,

combinada, concéntrica y con la yema de los dedos.

3. Frotación

Es una manipulación más profunda que la fricción, la cual consiste en desplazar las palmas de las manos en forma circular ejerciendo mayor presión sobre la superficie. Los círculos son pequeños manteniendo juntos los dedos. También podemos utilizar una variante con el pulgar en abducción.



La frotación está ampliamente difundida en el masaje terapéutico y deportivo, se utiliza en el masaje de las articulaciones, tendones y aparato ligamentoso, así como también en procesos de rehabilitación de heridas y traumas deportivos, cuando surge la necesidad de prevenir la cicatrización de la piel con los tejidos adyacentes o lograr la distensión de las cicatrices y adherencias. El masaje de frotación favorece la eliminación de edemas, la reabsorción de las secreciones patológicas, el fortalecimiento del suministro sanguíneo local y la circulación linfática, lo que garantiza una mejor nutrición hacia los tejidos masajeados y el aumento de la temperatura local, además disminuye las sensaciones dolorosas en caso de neuritis y neuralgias.

Generalmente la frotación se realiza en una zona limitada del tejido, el movimiento de la mano no se determina por el sentido de las vías linfáticas. En la frotación, la piel junto con los tejidos adyacentes se desplaza en diferentes direcciones, lo que favorece la recuperación de la movilidad normal.

4. Amasamiento

El amasamiento es una manipulación que requiere mayor fuerza y técnica. Consiste en dos movimientos simultáneos donde hay rotación de las manos en círculos opuestos, ejerciendo compresión en uno de los pulgares. En el amasamiento las manos no se desplazan de la posición, son los músculos los que se tratan de desplazar. Con esta técnica se profundiza mucho en los tejidos.

Los amasamientos están divididos en: ordinario, circular doble, largo, en forma

de pinzas, con la yema de los cuatro dedos, con la base de la mano, entre otras. La selección de las manipulaciones depende de la estructura de los músculos, del carácter y lugar del trauma.

El amasamiento es una de las principales manipulaciones, siendo una de las más complejas para realizar. Actúa profundamente sobre los músculos, elevando la capacidad de contracción de las fibras musculares, aumentando la elasticidad del aparato ligamentoso, dando lugar a la distensión de las fascias o aponeurosis contraídas.

El amasamiento favorece la circulación sanguínea y linfática, al mismo tiempo mejora la alimentación de los tejidos y el metabolismo celular, ayuda a desechar elementos sobrantes en el organismo y elimina en gran medida la fatiga muscular.

La acción profunda del amasamiento sobre los tejidos favorece el surgimiento de impulsos aferentes o sensitivos del sistema nervioso, dando una mejor respuesta eferente o motora hacia todo el organismo.

5. Percusión

Son golpes rítmicos continuos sobre los tejidos musculares. Estos golpes se pueden realizar con las palmas, dorso y borde medial de las manos, nudillos, yema de los dedos, con la mano cerrada o abierta.

La percusión se realiza generalmente con ambas manos, alternadamente. Hay varias aplicaciones de percusión incluyendo acciones de palmoteo, cacheteo, digiteo y golpes con el puño. Una variación de la técnica de la percusión se realiza mediante la amortiguación del golpe con la mano contraria del masajista, que recibe el golpe directo sobre el dorso de su propia mano que se encuentra en contacto con la piel del paciente.

La percusión tiene una influencia mecánica sobre los tejidos y su efectividad depende de la fuerza y duración de la ejecución. Un golpe débil y no continuo provoca vasoconstricción, y uno fuerte y continuo produce vasodilatación y por ende una hiperemia, lo cual favorece el abastecimiento de sustancias alimenticias a la



zona manipulada como el aumento del tono muscular.

Estas técnicas generalmente no son relajantes, se emplean más para estimular los músculos. No debe emplearse sobre traumatismos.

6. Movilizaciones pasivas

Son técnicas complementarias a las manipulaciones en el masaje para el término de la sesión. Las movilizaciones pasivas son los movimientos normales que permite realizar kinesiológica y biomecánicamente una articulación. El paciente no participa de forma activa en la ejecución. Las movilizaciones pasivas estimulan la actividad locomotriz y favorecen la flexibilidad del aparato articular y ligamentoso. Mejora la circulación sanguínea linfática, ayudando a la alimentación de los tejidos blandos que se encuentran alrededor de las articulaciones y la reabsorción de hemorragias.

Esta técnica tiene influencia favorable en la recuperación de las articulaciones con limitaciones funcionales en el arco de movimiento ya sea por cicatrices, ligamentos acortados, contracturas musculares y calcificación, entre otras.

7. Pellizcamiento

Cuando el amasamiento, en lugar de practicarlo con toda la mano, se realiza cogiendo entre el pulgar y el índice la parte sobre la cual se quiere actuar, toma entonces el nombre de pellizcamiento.

Puede practicarse esta operación sobre la pared abdominal. Pero aquí, debido a la misma extensión del abdomen, al tamaño y a la laxitud de las grandes láminas musculares que limitan la cavidad abdominal, la presión deberá efectuarse más ampliamente y con mucha suavidad.

El pellizcamiento, bien practicado, no es doloroso. Realizado con brusquedad y fuerza es desagradable. Practicado sin discernimiento, y sobre todo en tejidos dolorosos, puede ser intolerable.

Aun más que el masaje profun-



do, el pellizcamiento estimula al máximo los intercambios orgánicos de la parte tratada, de la cual expulsa mecánicamente los exudados.

Pellizcar la piel sin demasiada energía, agarrándola entre los pulgares y los otros dedos. Se practica en las partes posteriores de las piernas y de la espalda.

8. Vibraciones

La mano se coloca en contacto con la piel sin separarla de ella. Este contacto se hace con toda la mano o solamente con el pulpejo de los dedos. La vibración consiste en una serie de sacudidas rápidas transmitidas a los ligamentos por una sucesión de presiones y relajaciones, sin que en ningún momento cese el contacto del masajista con la piel del usuario.

Esta forma de masaje tiene acción sedante muy acentuada sobre la hiperexcitabilidad de los nervios, tanto motores como sensitivos. Bien aplicada, en los casos de palpitaciones, sin lesión orgánica subyacente, puede contribuir a regular el ritmo del corazón.

Se realiza con los dedos; se trata de sacudidas muy veloces de los músculos que transmiten una sensación global de placer.



Aplicaciones del masaje

Recuperación de lesiones musculares

El masaje forma parte del tratamiento integral de las lesiones traumáticas en músculos, y tiene gran importancia para la recuperación de la capacidad de trabajo del organismo después de sufrido un trauma. Las principales técnicas de manipulación en caso de lesiones son la fricción, frotación, amasamiento, percusión, sacudimientos y movilizaciones pasivas y activo pasivas.

El masaje terapéutico en el caso de lesiones del aparato locomotor puede dividirse en preparatorio y principal.

Se entiende por masaje preparatorio aquel que se realiza en las zonas no traumatizadas después de 6 a 8 horas del trauma. Una variante del masaje preparatorio la constituye el masaje de absorción. Se realiza en un lapso de 3-5 sesiones, dependiendo del nivel del trauma y de las sensaciones de dolor del paciente. El masaje principal es el que se aplica en la zona traumatizada. Se realiza a los 2-3 días después del trauma cuando el paciente no presente edematización marcada de los tejidos, sensibilidad excesiva, fiebre ni dolor en el lugar de la contusión. La aplicación del masaje terapéutico se presenta principalmente en casos de contusiones, hematomas, miositis, mialgias, desgarres musculares, esguinces, cicatrización de heridas posoperatorias y espasmos musculares.

Contusiones y hematomas

Las técnicas de masaje a utilizar en estas lesiones son la fricción, frotación y el amasamiento. Para la aplicación del masaje terapéutico en contusiones y hematomas, se inicia por la técnica de fricción por 2-3 minutos que favorece la relajación de los músculos y aminora el dolor, se continúa con amasamiento de 2-3 minutos y finalmente sacudimiento por 1 minuto para un tiempo total de 5 a 7 minutos. Se debe aplicar de dos a tres veces al día. Los

efectos terapéuticos son disminución del dolor y la tensión refleja de los músculos, borra la hematización y favorece la recuperación de las funciones en la zona traumatizada. Se recomienda que si el hematoma es de gran volumen, la aplicación del masaje debe realizarse después de las 48 horas en las partes periféricas de la zona afectada para evitar que la lesión se enquistice o se infecte.

Casos de miositis y mialgias

Recordemos que la miositis es la inflamación del tejido muscular. En los casos de miositis traumática actúa de forma favorable el masaje. Las técnicas de masaje a utilizar en estas lesiones son la fricción, sacudimiento, frotación y amasamiento. La metodología del masaje en presencia de estas afecciones comienza con la fricción suave por dos minutos, sacudimiento por un minuto (este último se aplica en los grandes músculos), luego las frotaciones en línea recta y circular con las yemas de los dedos (frotación circular con los nudillos y con la base de las manos, las frotaciones deben alternarse con presión), y por último se aplica un amasamiento profundo. Al finalizar cada manipulación enérgica es muy benéfica la manipulación sedante y relajante, por ejemplo la fricción combinada y el sacudimiento. La metodología de aplicación del masaje terapéutico se realiza con un masaje profundo indoloro. La duración de la sesión es diferente en cada caso de 10-15 minutos o más y se realiza 2 veces al día.

Desgarres musculares

El masaje terapéutico se debe aplicar a partir del segundo o tercer día de producido el trauma de acuerdo a las características del mismo. Se comienza desde la zona superior del área afectada con las técnicas de amasamiento, fricción y frotación de forma alterna. Puede intentarse aplicar fricción y frotación de forma alterna. Puede intentarse aplicar fricción suave si no se siente demasiado dolor, el masaje terapéutico se realiza 2-3 veces al día teniendo una duración de 5-7 minutos. Al tercer o cuarto día, la sesión de masaje también comienza por la zona superior y pasará poco a poco al lugar traumatizado aplicándose fricción y amasamiento. La sesión de masaje se alarga paulatinamente en tiempo e intensidad. Es necesario tener en cuenta que la incorrecta aplicación del masaje puede producir una miositis osificante.

Esguince

Se recomienda la aplicación del masaje después del segundo día del esguince. Al manipular las articulaciones, el masajista deberá regular la fuerza de la presión de acuerdo con el estado del paciente de forma que no produzca dolor. En las articulaciones debe prestarse más atención a los puntos en que se unen los músculos a los tendones. La aplicación del masaje en los esguinces se debe comenzar con la aplicación de las técnicas de fricción y amasamiento simple y circular doble. A los 2-3 minutos se pasa a la fricción concéntrica de la articulación. Si no existen dolores fuertes se pasa al masaje directo de la articulación, se manipulan las paredes anterior, posterior, superior e inferior de la cápsula articular. Después de cada sesión de masaje se realizan movimientos pasivos de acuerdo a la biomecánica de cada articulación. La intensidad, la duración, la profundidad del masaje debe aumentar paulatinamente al tiempo que disminuye el dolor. La técnica de masaje es análoga a la empleada en la articulación sana, pero es necesario tener en cuenta el nivel de dolor del paciente.

Espasmos musculares

Como el espasmo es una contracción involuntaria del músculo produciendo un trastorno neuromuscular, para ello, uno de los medios más recomendado para la recuperación es el masaje. El masaje aumenta la temperatura de la zona tratada, incrementando el flujo sanguíneo por vasodilatación, aportando más oxígeno, mejorando la actividad metabólica y la distensión de los tejidos articulares y musculares.

Las técnicas del masaje en el tratamiento de espasmo son: fricción, frotación, amasamiento, percusión, sacudimiento, movilizaciones pasivas. La fricción se realiza al comienzo y al final de la sesión en un tiempo de 3-4 minutos. La frotación y el amasamiento se aplican de 3-4 minutos cada una. La percusión y el sacudimiento se aplican en un minuto. Las movilizaciones pasivas se combinan con movimientos de estiramiento, sosteniéndolo por 20 segundos como mínimo, en cada repetición. En los últimos 2-3 minutos se realizan combinaciones de las seis técnicas para lograr la relajación de los músculos. El tiempo total debe oscilar entre 20 y 30 minutos, realizando dos sesiones por día.

Protocolo general

Decúbito prono

Apertura del campo áurico, en el sentido de las manecillas del reloj.



Piernas (colocar aceite). Effleurage



Effleurage con garra



Amasamiento



Percusiones, 3 diferentes



Vibración



Dorso y palma por lateral externo



Trocanter alrededor con tenar



Círculos con tenar en el calcáneo



Maléolos con pulgares



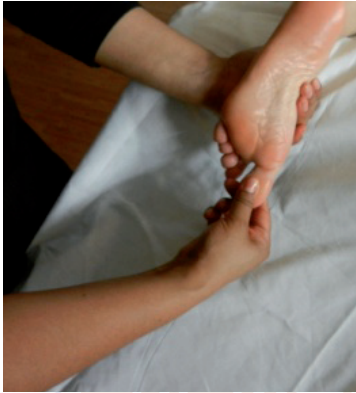
Círculos con pulgares en planta



Rodadura en planta



Dedos en pinza



Effleurage liberando por 3 zonas (zona 1, dedos pulgar y meñique)



Zona 2 (dedos medio y anular)



Zona 3 (todos los dedos)



Se repite la secuencia lado derecho.

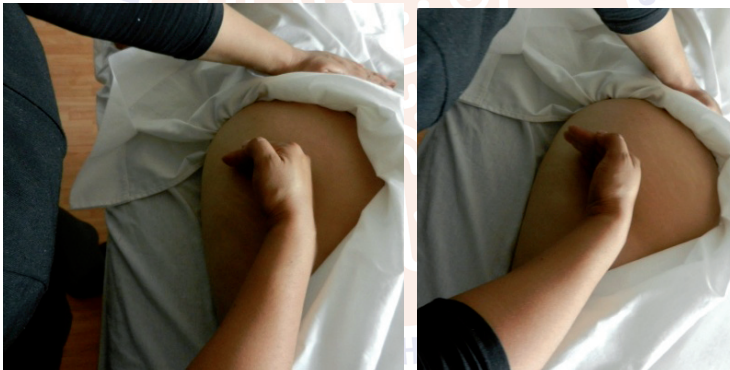
Glúteos Presiones con tenares



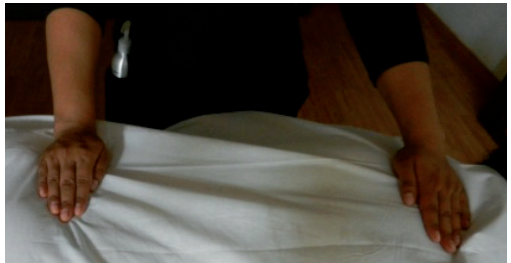
Rodaduras y fricción lado izquierdo



Rodaduras y fricción lado derecho



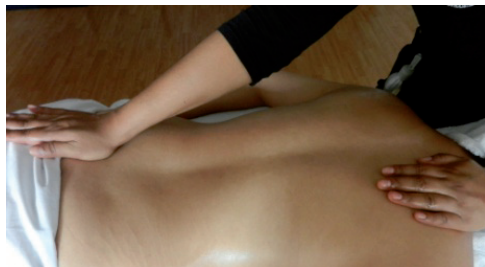
Mecer sacro



Espalda (colocar aceite) Effleurage



Fricciones con tenares en paravertebral



Fricciones con dígitos alrededor de escápula



Amasamiento en trapecios



Amasamiento en cuello



Pellizcamiento de cuello a lumbares



Rodaduras



Amasamiento en paravertebral



Extender columna con antebrazos



Escápula con pulgar y canto



Fricción de cervicales a lumbares, liberando en riñones



Brazos Effleurage



Effleurage con garra



Amasamiento



Percusiones 3



Vibración



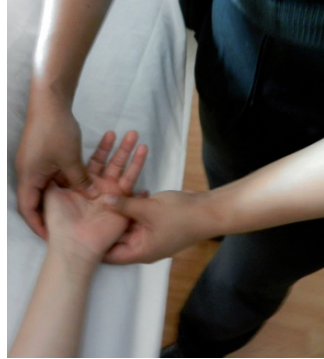
Dorso y palma



Fricción alrededor del hombro con tenar



Círculos en palma con pulgares



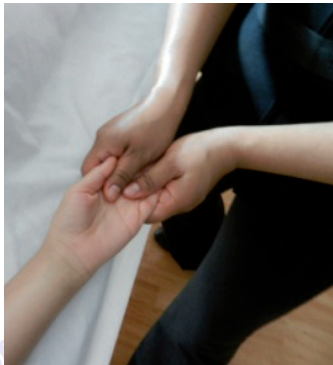
Rodadura en palma



Dedos en pinza



Effleurage de libération



Cabeza

Cuero cabelludo con shampoo



Jalar cabello



Decúbito supino

Piernas

Colocar aceite



Effleurage



Effleurage con garra



Círculos en calcaneo con tenares



Maleolos con pulgares



Círculos en dorso con pulgares



Espacios intermetatarsianos con pulgares



Dedos en pinza



Rótula con pulgares



Amasamiento



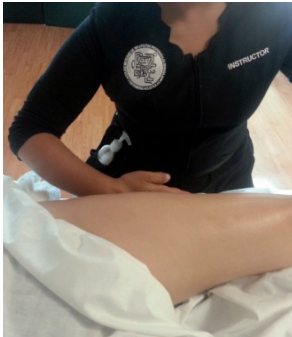
Percusiones 3



Vibración



Dorso y palma



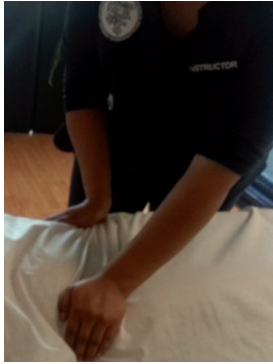
Círculos alrededor del trocánter con tenar



Effleurage



Mecer cresta iliaca



Abdomen

Effleurage en sentido horario



Amasamiento



Fricciones sobre colon en sentido horario



Amasamiento



Brazos Effleurage



Effleurage con garra



Amasamiento



Percusiones 3



Vibración



Fricción alrededor del hombro con tenar



Círculos en dorso con pulgares



Círculos en palma con pulgares



Rodadura



Dedos en pinza



Effleurage



Se repite brazo derecho.

Esternón, clavículas, trapecios y cuello

Fricciones con pulgares en esternón



Fricciones con falanges en esternón



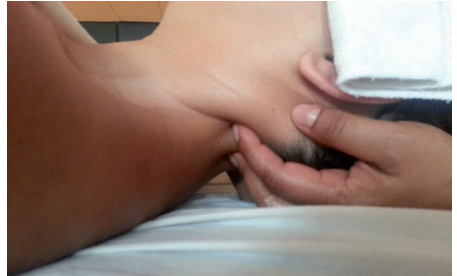
Fricciones con palmas en clavículas de lado izquierdo. Después lado derecho



Amasamiento de trapecios



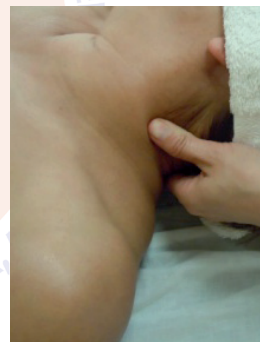
Fricciones con falanges en cuello



Estirar cuello



Fricciones con pulgar en cuello, esternocleidomastoideo, escaleno y esplenio



Cara y cabeza

Fricciones en frente con tenares y pulgares



Fricciones con dígitos en zigomático



Orbicular de labios con pulgares



Maxilar inferior en pinza



Círculos con dígitos en orejas



Cuero cabelludo con shampoo



Jalar cabello



Anotaciones



Bibliografía

- Apuntes de Mauricio López.
- Bigey, Dr. Maurice, *Manual de masaje* (5ta. Edición), Masson S.A. Barcelona 1998.
- Jackson Judith, *Aromaterapia y masaje*, Editorial Urano, Barcelona, España. 1996.
- Padrini, Francesco, *El gran libro del masaje con los aceites esenciales*, editorial de Vecchi, S.A., Barcelona, España, 1997.
- *El Placer del Masaje*, Susaeta Ediciones, Madrid, España, 2000.
- *El Gran Libro del Masaje*.
- Guillermo Ferrara, *Manual de masaje holístico*, Océano Ámbar, España, 2003.

La información contenida en el presente manual es de carácter confidencial y privilegiada, se encuentra protegida por el Secreto Industrial y Comercial. Queda estrictamente prohibida su reproducción, divulgación, apoderamiento o uso de la misma sin el consentimiento de su titular. Cualquier violación a lo anterior podrá ser sancionada penalmente.